広報 あばしり



市役所で10月４日、「市民健康まつり」が開催されました。
　会場では、分包機を使った子どもの調剤体験など、さまざまなコーナーで多くの市民が健康への関心を深めていました。

11
2026年
No.807

特集　11月は ねんきん月間 です！

市の公式SNSなど

市公式サイト
トップページからID検索できます！

LINE

X

Facebook

11月は ねんきん月間 です！

ご存知ですか？

日本に住んでいる20歳以上60歳未満の方は、国民年金への加入が義務付けられています。

●日本の公的年金制度は「２階建て」の構造になっています。

２階：厚生年金
（会社員・公務員など）

１階：国民年金【基礎年金】
（20歳以上60歳未満の全ての人）

第１号被保険者

【対象】
自営業・農林水産業者・学生
フリーターなど

【保険料の納め方】
ご自身で納めます。

第２号被保険者

【対象】
会社員・公務員など
（厚生年金加入者）

【保険料の納め方】
本人分と併せて、事業主が納めます。

第３号被保険者

【対象】
第２号被保険者に扶養されている配偶者

個人の納付は不要です。

●国民年金保険料の納め方は選ぶことができます。

現金払い
納付書を使用して、金融機関・郵便局・コンビニなどで納付します。

口座振替・クレジットカード
指定口座からの自動引き落としやカード決済ができます。納め忘れもありません！

キャッシュレス決済
スマホ決済アプリ（PayPayなど）やPay-easyを利用して便利にお支払いできます。

第１号被保険者が納める国民年金保険料

月額 17,920円（令和８年度）

保険料を前納（まとめ払い）することで、各種割引が適用され、お得に保険料を納めることができます！
詳しくはご相談ください。



●国民年金の３種類の安心（それぞれ納付要件があります。）

老齢基礎年金
原則65歳から、一生涯受け取ることができる老後の生活を支える年金です。

障害基礎年金
病気やけがで所定の障害等級の状態になったときに支給される年金です。

遺族基礎年金
一家の働き手が亡くなった際、 残された家族に支給される年金です。

令和８年10月から
国民年金保険料の育児免除制度が始まりました。

■育児免除制度の概要

子を養育する**国民年金第１号被保険者（父母）**を対象に、所得にかかわらず、届け出により子が１歳になる誕生日の前月まで（原則12カ月）の保険料が**全額免除**されます。

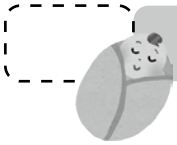
※免除期間は年金額に反映され、付加保険料の納付やiDeCoへの加入も可能です。

＜11月に子どもが誕生した場合の免除期間の例＞

【母親の場合】 産前産後免除（４カ月）に引き続いて、育児免除（９カ月）が適用されます。

産前産後免除（10月～１月）	育児免除（２月～10月：誕生日の前月まで）

【父親の場合】 子を養育することとなった月から1歳になる誕生日の前月まで、育児免除が適用されます。



育児免除（11月～10月：原則12カ月）

● 年金記録に空白はありませんか？

公的年金の年金記録に漏れや誤り（空白期間）がないか確認しましょう。

「ねんきんネット」にログインすると、インターネット上でご自身の年金記録を24時間いつでも確認できるほか、「持ち主不明記録検索」を利用して、ご自身の記録である可能性が高い未統合の年金記録を検索・確認することができます。

※ねんきんネットへのログインは、マイナポータルからも簡単に行えます。

ねんきんネットはこちらから

■市役所窓口・マイナポータルで手続きできます！

- 産前産後、育児免除の届け出
- 国民年金資格取得（種別）の届け出
- 付加保険料納付の申し出
- 国民年金保険料免除・納付猶予申請
- 学生納付特例申請
- 口座振替納付の申し出　など

オンライン申請が便利！

マイナポータルを使えば、24時間いつでも自宅から各種届け出や申請ができます。

マイナポータルはこちらから



【問い合わせ】
戸籍保険課 国民年金係
(67-5413・１階⑤窓口)
北見年金事務所
(0157-25-8703)

11月30日（いいみらい）は「年金の日」

11月30日は、ご自身の年金記録を振り返り、年金受給見込額を確認し、生活設計について考える「年金の日」です。

この機会に、ぜひ「ねんきんネット」を利用してみてください！



第22回網走市長選挙

任期満了に伴う網走市長選挙の投票日は**11月8日(日)**です。

告示日 令和8年11月1日(日)　**選挙期日** 令和8年11月8日(日)　大事な投票、忘れずに!



投票できる方

平成20年11月９日までに生まれた方で、10月31日時点で、網走市に住民登録をしてから引き続き３カ月以上居住している方

※市外に転出した方は、転出届を出した時点で投票できなくなります。

投票できる時間

午前７時～午後８時

※一部の投票所では閉鎖時刻を繰り上げています。投票所入場券で確認してください。

投票所入場券

投票所入場券は４人まで連記してあり、記載の投票所で投票できます。

※10月21日以降、市内で転居して住民異動を届け出た方は、前住所の投票所で投票します。投票所入場券で確認してください。

不在者投票

長期出張などで投票日以前に網走市外で投票する方、病院や老人ホームなどでの不在者投票は従来どおり行います。

※指定施設で投票する方、他市町村の選挙管理委員会で投票する方、郵便投票で投票する方は市公式サイトをご覧になるか、選挙管理委員会へお問い合わせください。

期日前投票

仕事やレジャーなどで投票日に投票所へ行けない方は、期日前投票をすることができます。

(1)　常設

期間：11月２日(月)～７日(土)　午前８時30分～午後８時

場所：網走市役所１階市民ホール

(2)　臨時

①期間：11月４日(水)　午前10時～午後６時

場所：東京農業大学オホーツクキャンパス３号館１階　オホーツクイノベーションベース

②期間：11月５日(木)、６日(金)　午前10時～午後６時

場所：エコーセンター　アトリウムロビー

【問い合わせ】選挙管理委員会（67-5687）

「カスタマー・ハラスメントの防止等に関する基本方針」および「対応マニュアル」を策定しました

市民の皆さんへの安定した行政サービスの継続的な提供と、職員が安心して働くことができる勤務環境の確保を目的として、「カスタマー・ハラスメントの防止等に関する基本方針」と「対応マニュアル」を策定しました。

お互いを尊重し合える良好な環境づくりにご協力ください。

以下の行為が認められる場合は、対応を中断し、退庁していただくことがあります。

- ●大声、暴言、脅迫的な言動
- ●長時間の拘束
- ●同じ質問を執拗に繰り返す
- ●ＳＮＳなどへの無断投稿
- ●その他、公務の適正な遂行を妨げる行為

基本方針と対応マニュアルはこちらから

【問い合わせ】職員課 職員係（67-5386）

OKHOTSUKU ABASHIRI MARATHON
オホーツク網走マラソン



スポーツくじ
BIG toto WINNER PUNK
この大会は、スポーツ振興くじ助成金を受けて実施されています。

９月27日に「オホーツク網走マラソン２０２６」が開催され、全国から過去最高の2,917人のランナーが参加し、網走を駆け抜けました。大会当日は、1,100人を超える市民ボランティアや、応援者の皆さんの「まちぐるみのおもてなし」により、無事に大会を終えることができました。

おかげさまで、日本最大級のランニングポータルサイト「ＲＵＮＮＥＴ」の評価で、数ある大会の中で５年連続全国１位の高評価を得ています（10月14日現在）。

携わっていただいた全ての皆さんに、心から感謝を申し上げます。

オホーツク網走マラソン実行委員会

季節労働者生活資金貸付制度のご案内

市では、市内に居住する季節労働者の方に対し、生活安定を図るため、季節労働者生活資金貸付の制度を設けています。

対象者	市内に居住し、季節労働者（短期雇用特例被保険者）で次に該当する方 ①生計を維持している世帯主 ②原則として扶養家族を有する方 ③市税を滞納していない方
使途	季節労働者が生活上必要と認められる資金
金額	１世帯20万円以内
利率	年利1.0%以内とし、別途金融機関が定める保証料率を加算
保証	北海道勤労者信用基金協会の保証が必要
期間	12カ月以内 ※ただし、毎年12月25日から３月15日までに貸し付け申し込みのあったものに限る。
返済方法	原則として５月末から８カ月の月割均等償還とし、12月末を最終期限とする。

【問い合わせ】北海道労働金庫 網走支店（43-1213）／商工労働課 商工労働係（67-5513）
【申 し 込 み】北海道労働金庫 網走支店（43-1213）

11月は「秋のこどもまんなか月間」です

月間中「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」を実施しています。

児童相談所
虐待対応ダイヤル　いちはやく 189

児童虐待かも…と思ったら、すぐにお電話ください。
あなたの１本の電話で救われる子どもがいます。
通告・相談は匿名でも構いません。

▼児童虐待とは？

身体的虐待
殴る・蹴る・叩く・溺れさせる
やけどを負わせる・家の外にしめだす　など

ネグレクト
乳幼児を家に残して外出する・食事を与えない
自動車の中に放置する　など

性的虐待
子どもへの性的虐待・性的行為を見せる
ポルノグラフィティの被写体にする　など

心理的虐待
言葉により脅かす・無視する
子どもの目の前で家族に暴力をふるう　など

子どもや保護者がこんなサインを出しているかもしれません



【子どもについて】
- いつも子どもの泣き叫ぶ声や保護者の怒鳴り声がする
- 不自然な傷や打撲の痕がある
- 衣類や体がいつも汚れている
- 落ち着きがなく乱暴である
- 表情が乏しい、活気がない
- 夜遅くまで一人で家の外にいる

【保護者について】
- 地域などと交流が少なく孤立している
- 幼い子どもを家に置いたまま外出している
- 子育てに関して拒否的・無関心である または、強い不安や悩みを抱えている
- 子どものけがについて不自然な説明をする

親子のための相談LINE

●相談料は無料。匿名で相談できます。

北海道では、子育ての不安や親子関係など、家族や家庭について悩んだとき、子どもや保護者などが気軽に相談できるよう、LINEを活用した相談窓口を開設しています。

一人で悩まず気軽に相談してください。専門の相談員が対応します。

【問い合わせ】北海道北見児童相談所（0157-24-3498）
子育て支援課（67-5426）　家庭児童教育相談室（44-3250）

「雪置き場」として土地を貸していただける方を募集しています

道路除雪による寄せ雪の置き場として、町内会などに無償で土地を貸していただける方を募集しています。詳しい内容はお問い合わせください。

【応募期限】11月27日(金)

【雪置き場の概要】
- ●地域住民が道路除雪の寄せ雪を置くために利用します。
- ●町内会などが適正に管理の上、期間終了後は原状に戻します。
- ●貸していただける場合は、市が町内会などに土地を紹介し、利用の可否について協議します。
- ●利用についての詳細な内容は、町内会などと協議します。

【問い合わせ】都市管理課 用地公園係（67-5614）

現在 空いている飲食店は？

お店に電話する前に、まずチェック！

二次元コードを読み込むだけで、
参加店の空席がリアルタイムで分かる！

網走飲食店
空席ナビ
Abashiri Table Availability

道営住宅入居者募集

問い合わせ／道営住宅指定管理者 有限会社 藤原工産
☎㊺3161（ホームページhttp://fk-japan）

申込条件

・住宅に困窮している方
・同居または同居予定の親族(婚約者含む)のある方
・年間総収入額が下記の収入基準以下の世帯
・道公営住宅の家賃・駐車場使用料などの滞納のない方

【収入基準：給与所得者が１人のときの年間総収入額】

家族数	同居親族	年間総収入額	摘　　要
1人	0人	2,967,999円以下	年金や事業所得者、身体障がい者、所得のある方が２人以上、未就学児童がいる世帯などは基準が異なります。
2人	1人	3,511,999円以下	
3人	2人	3,995,999円以下	
4人	3人	4,471,999円以下	

・暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律第２条第６号に規定する暴力団員でない方
・緊急時における連絡先が必要です。

入居時注意事項

・敷金（家賃２カ月分）の納入が必要です。
・照明・暖房器具、灯油タンク、網戸、浴槽・風呂釜・給湯設備など、入居者負担の設備があります。
・駐車場の使用には別途、申請が必要です。
・ペットの飼育はできません。一時預かりも「不可」です。
・夫婦の別居など、世帯を故意かつ不自然に分割・合併する世帯は入居できません。

その他個別の注意事項は、受付時にお伝えします。

No.	団地	住所	間取り	階	住宅使用料（円）	募集区分	戸数
1	大曲団地　１号棟	大曲２丁目	3LDK	2	20,700~40,600	一般世帯向け	1
2~6	つくしケ丘団地 1·2·3号棟	つくしケ丘３丁目	3LDK	1~5	24,600~48,600	一般世帯向け	5
7~8	グリーンタウンリバーサイド 2·3号棟	緑町２番	2LDK·3LDK	1·5	16,600~37,700	一般世帯向け	2
9~10	サンリッチヴィラ　C号棟	北12条西２丁目	3LDK	2·5	22,400~44,100	一般世帯向け	2
11~12	中央公園団地　A号棟	南３条西４丁目	3LDK	4·8	24,100~47,400	一般世帯向け	2
13	サンガーデン鉄南　B号棟	南10条西２丁目	2LDK	2	17,600~34,700	一般世帯向け	1
14	大曲団地　１号棟	大曲２丁目	3LDK	1	20,700~40,600	単身向け	1
15	グリーンタウンリバーサイド 1号棟	緑町２番	3LDK	4	20,300~39,900	単身向け	1
16	サンリッチヴィラ2　D号棟	北11条西３丁目	2LDK	1	18,100~35,600	子育て世帯向け	1
17~18	サンリッチヴィラ　B·C号棟	北12条西２丁目	2DK	1	16,200~32,200	高齢者単身向け(SH)	2

申込方法

受付期間：**11月８日(日)～10日(火) 午前10時～午後４時**（※最終日は午後７時まで）
受付場所：８日・９日　エコーセンター　２階会議室Ａ
　　10日　道営住宅お客様センター（藤原工産内）
提出書類：①北海道営住宅入居申込書（藤原工産のホームページからダウンロードできます。）
　　②収入を証明できるもの（最新の源泉徴収票、所定様式の給与証明書、年金振込通知書など）
抽選日時：**11月17日(火) 午前10時**
抽選場所：**エコーセンター　３階研修室Ｃ**
入居可能日：**令和９年１月下旬**

随時募集住宅（先着優先）

詳細は藤原工産までお問い合わせください。
「道営住宅申込みのしおり」「北海道営住宅入居申込書」などを配布していますので、お問い合わせください。

「市長への手紙」の内容とお返事の紹介

令和8年4月～9月は、53通75件のご意見などをいただきました。
「市長への手紙」に寄せられた、お手紙の内容やお返事を要約して紹介します。
紙面で紹介しきれないお手紙は、内容が不明瞭なものや個人的なものなどを除き、公式サイトで紹介しています。

春カニ合戦、流氷まつりが楽しかったです。花火大会も楽しみにしています。

回答　特産品などをまく春カニ合戦や、流氷まつりの滑り台など、網走の魅力を満喫いただいており、大きな励みとなっています。
花火大会では、迫力と彩りのある花火をご覧いただけますので、ご家族でお楽しみください。

家庭や事業所に対し、過度な補助金ではなく、防犯カメラ設置を推進する取り組みがあれば、犯罪抑止につながると思います。

回答　市として防犯カメラの有効性は認識しており、地域要望や警察との意見交換を通じて、街頭や通学路など公共空間への導入に向けた検討を進めています。

【問い合わせ】企画調整課広報広聴係（67-5382）

地域ぐるみの防災意識向上を目指して

１１９番の日

11月９日は「119番の日」です。
市民からの的確な119番通報は、生命や財産を守る消防の迅速さ、確実性につながります。

【119番通報では、こんなことが聞かれます】


火事の場合

- **住所（付近の目標物は？何階か？）**
- **何が燃えているのか？**
- **逃げ遅れた人はいないか？**
- **通報者の氏名、電話番号は？**


救急の場合

- **住所（付近の目標物は？何階か？）**
- **誰がどうしたのか？**
- **通報者の氏名、電話番号は？**

※場合によっては、通報者の方に心臓マッサージをお願いすることがあります。


事故の場合

- **住所（付近の目標物は？）**
- **どういう交通事故か？**
- **けが人や閉じこめられている人はいるか？**
- **通報者の氏名、電話番号は？**

はしご車搭乗券を配布します

FMあばしりで、「119番の日」をテーマにしたコーナーを放送します。放送時に出たキーワードを入力し、Googleフォームでお申し込みされた方に、抽選ではしご車体験の搭乗券を配布します。

※放送日は網走地区消防組合公式インスタグラムでお知らせします。

＜インスタグラム＞

＜申込フォーム＞

問い合わせ／網走消防署通信司令室（43-2221）

市長への手紙「まちづくりに あなたの声を」

まちづくりに関するご意見、アイデアをお寄せください。

網走市では、市民参加のまちづくりを推進するため、市民の皆さんからご意見やアイデアなど生の声を幅広くお聞きする「市長への手紙」を行っています。

寄せられた貴重なご意見などは、市長自らが内容を確認し、取り組みが可能なものから順次実施するほか、今後のまちづくりに活用させていただきます。

匿名による場合や趣旨にそぐわない場合を除き、宛先が記入されている手紙は返信させていただきますので、ご意見・アイデアをお寄せください。

「市長への手紙」は１年を通じて受け付けています。この折り込み封筒だけでなく、市販の便箋・はがきでも構いません。

②（折る）

②（折る）

のりしろ

のりしろ

きりとり

①（折る）

①（折る）

住 所			
氏 名		年 齢	
職 業		電話番号	

料金受取人払郵便

網走局承認

15

差出有効期間
令和９年６月
９日まで

切手は
いりません

0938790

（受取人）

網走市南５条東１丁目10番地

網走市長　水谷洋一

行

のりしろ

のりしろ

のりしろ

紹介します 網走っ子がんばる

このコーナーでは、さまざまな活動を頑張る網走市の小・中・高校生を紹介します！

網走っ子の活動報告 第２弾

●少年団・高校生の活躍

【問い合わせ】
スポーツ課スポーツ振興係（43-3647）

＜網走ソフトテニスジュニア＞

大会で負けて悔しがっていた子どもたちが、次の練習では目の色が変わって練習していました。次につながる大会となりました。



【令和８年度の成績】
第21回ゴーセン杯争奪北海道小学生ソフトテニスオホーツク大会
【準優勝】

＜オホーツク・アスレチック・クラブ・ジュニア＞

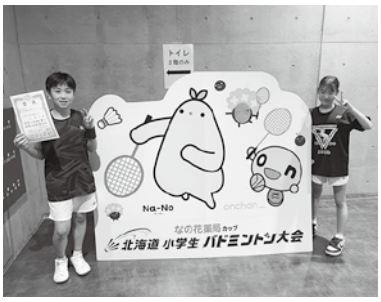
全道大会で走幅跳4位、80mH5位に入賞しました！ＯＡＣは棒高跳クラブですが、これからもさまざまな種目に挑戦していきます！



【令和８年度の成績】
日清食品カップ北海道小学生陸上競技交流大会
第44回北海道小学生陸上競技大会
【５年女子走幅跳４位】【６年男子80mH５位】

＜網走ジュニアバドミントンスポーツ少年団＞

全道大会に参加し、強い選手と対戦することができてよかったです。
これからも目標に向かって頑張っていきたいです。



【令和８年度の成績】
なの花薬局カップ第45回北海道小学生バドミントン大会
【準々決勝出場】

＜網走陸上少年団＞

18年ぶりの全道個人種目優勝！
日々の練習の成果を力に変え、さらなる高みへ挑戦します。



【令和８年度の成績】
日清食品カップ北海道小学生陸上競技交流大会
第44回北海道小学生陸上競技大会
【５年女子80mH優勝】【５年男子1500m３位】

令和８年度みんぐる講座に参加しませんか？

毎月１回、みんぐるのさまざまな設備を使った講座を開催しています。食品加工機器を使い、地場産の食材を使用した手づくり食品の良さと楽しさを体験しませんか？





講座予定日	講座内容	定員
11/18（水）	五目の具レトルト	12人
12/23（水）	クリスマスケーキ	12人
1/26（火）	シフォンケーキ	15人
2/19（金）	あんまん・肉まん	12人
3/11（木）	煮込みハンバーグレトルト	12人

講座の申し込み方法については、市公式サイトをご覧ください。▶

【問い合わせ】市民活動推進課 市民活動推進係（67-5390）

令和９年度に開催する

芸術文化公演の市民企画を募集します

～仲間とすてきなステージを企画してみませんか～



連携



実現！



【市民グループ・文化団体】
◎企画提案（選考会でアピール！）
◎周知・チケット販売協力！
◎当日運営協力！

【エコーセンター】
◎実施の可否
◎費用負担
◎公演責任

※公演アーティスト・グループはプロまたはそれに準ずるものが条件となります。

提出された企画は、後日開催する選考会で内容をプレゼンいただき、審査・選考します。

✦ 応募締め切り　12月25日(金)

市民企画公演実績
・寺井尚子カルテット網走小ブラスバンド共演（令和８年度）
・民謡クルセイダーズ公演（令和７年度）

詳しくはこちらから

【応募・問い合わせ】社会教育課 生涯学習係（43-3705・エコーセンター内）
ZUSR-KI-SHAKAI-SHOGAI-K@city.abashiri.hokkaido.jp

お気軽にご相談ください

網走市消費者相談室だより

こんな話に気をつけて！

通信販売での「定期購入」トラブル

通信販売で「初回のみの申し込みのつもりが、２回目が届いた。」「定期購入になっていたとは知らなかった。」といった相談が増加しています。

通販申し込み前の確認ポイント

☑１回限りの購入？継続的な購入？
「定期縛りなし」という記載は、１回限りという意味ではない可能性があります。注意してください。

☑解約方法や返品方法の条件は？
通販には、クーリングオフが適用されません。解約できる期間・期限を確認しましょう。
※申込時の「最終確認画面」はスクリーンショットで保存しましょう。

解約の電話がなかなかつながらず、次回の商品が届いてしまったとの相談もあります。
何番を押してと言われているうちにオペレータにつながらず、諦めた方もいます。
電話での解約の場合は、根気よく何度もかけ続けてみてください。

不安なことがありましたら、網走市消費者相談室までお電話ください。

注意

公的ホットラインは全国共通📞188(イヤヤ)【無料】です。
【有料】と言われた場合、それは公的な消費者センターとは異なる民間の事業者なので、よく確認しましょう。

網走市消費者相談室 **でんわ 44-7076** 【平日(月～金) 午前10時～午後４時　年末年始除く】
住所：網走市駒場南１丁目 4-1　ふれあい活動センター内
消費者ホットライン **でんわ 188**　【土･日･祝日　午前10時～午後４時　年末年始除く】

男女共同参画コーナー

ひゅ～ら ～Human Love～

のごみちゃん



ごみ拾いから広がる「つながり」の輪

～アプリ「ピリカ」で始める身近な地域活動～

私たちが暮らす地域をより住みやすく、魅力のあるまちにしていくためには、一人ひとりが地域に関心を持ち、できることから活動することが大切です。今回は、誰でも気軽に始められる地域活動と、そこから広がる人々の「つながり」について考えてみましょう。

【「ピリカ」で気軽に地域活動！】

ごみ拾い活動を楽しく続けることができるアプリ「ピリカ」を知っていますか？これは、誰でも気軽に試せる無料のごみ拾いSNSサービスです。網走市では「あばしり“のごみ”プロジェクト」の一環として、令和6年8月1日から「網走市版ごみ拾い活動見える化ページ」を開設しています。このページでは、「ピリカ」に投稿された市内のごみ拾い状況が自動集計され、参加人数や拾われたごみの数、イベント情報などを一目で確認することができます。

【ごみ拾いから生まれる「人と人とのつながり」】

ごみ拾いは一人でも始められますが、アプリ上で「ありがとう！」や感謝のコメントを掛け合ったり、作業中に声を掛け合ったりすることで、自然と温かい交流が生まれます。「まちをキレイにしたい」という共通の思いを通じて世代や立場を超えた緩やかな輪が広がり、地域への愛着や連帯感も深まっていきます。

【誰もが自分らしく参加できる地域へ】

地域活動は、性別や年齢、障害の有無や立場にかかわらず、誰もが参加できることが大切です。それぞれの得意なことやライフスタイルに合わせて無理なく関わることで、お互いを尊重し、支え合う関係性が育まれます。

【あなたも一歩を踏み出してみませんか？】

毎日の散歩や通勤のついでに拾った「1つのごみ」も、立派なまちづくりの第一歩です。あなたのできることから、地域活動を始めてみませんか？ 一人ひとりの小さな行動が、みんなが自分らしく安心して暮らせる網走の未来をつくります。

▲ピリカアプリのダウンロードはこちら

▲網走市版ごみ拾い活動見える化ページはこちら

網走市男女共同参画プラン推進会議編集委員

網走市食生活改善協議会のお勧め

今月の健康レシピ

こちらからクックパッドでレシピをご覧になれます

マルマルかわいいなるとのチーズ巻き

《材　料》4人分

豚バラ薄切り肉……4枚
なると巻……1本
スライスチーズ……4枚
ノリ……1枚
片栗粉……適宜
サラダ油……小さじ1
しょうゆ……大さじ2
みりん……大さじ2
酒……大さじ2
レタス……4枚

《作り方》

① 豚バラ薄切り肉の上に、4等分したノリとチーズを乗せて、なると巻に巻く。
② ①に片栗粉をまぶし、サラダ油を熱したフライパンでこんがりと焼く。
③ ②にしょうゆ、みりん、酒を加え、フタをして煮詰めて絡める。
④ 盛り付けにレタスを添える。



管理栄養士さんの！ワンポイントメモ

★ なると巻は、高たんぱく質・低脂肪な食品で、主原料の白身魚からたんぱく質が豊富に取れます。また、カルシウムやビタミンB群なども含まれています。
★ **南小学校５年生が考えたレシピです。**

1人分栄養価（エネルギー275kcal，たんぱく質20g，脂質16.3g，カルシウム176mg，食物繊維1.2ｇ，塩分1.5g）

募集

自衛官募集

【2等陸海空士】
受験資格／18歳以上33歳未満の方
試験日／11月14日㈯
試験会場／美幌
申込期日／11月5日㈭
【一般曹候補生】
受験資格／18歳以上33歳未満の方
試験日／11月28日㈯
試験会場／美幌
申込期日／11月20日㈮
申・問 自衛隊帯広地方協力本部 網走地域事務所 ☎㊹5743
自衛隊帯広地方協力本部ウェブサイト
https://www.mod.go.jp/pco/obihiro/

健康

ワンデイシェフの日

栄養満点料理をみんなで楽しむ、働き世代の料理教室です。普段あまり料理をしない方も、手軽で簡単な健康レシピに挑戦してみませんか？
日時／11月20日㈮　午後6時30分～8時
場所／こども発達支援センターふわり2階調理室（入口はツルハ様側）
対象／20歳～50歳代の市民
予定メニュー／月見バーグごはん、チゲ風煮込みスープ、冷凍ポテトとブロッコリー炒め
参加料／500円
定員／15人
持ち物／エプロン、三角巾、マスク
※調理中はマスクを着用してください。
申込期日／11月13日㈮
申込方法／電話または申込フォーム

申込フォームはこちらから

主催／網走市食生活改善協議会
申・問 保健センター ☎㊸8450

生涯骨太クッキング

メタボ予防で壮年・中年期を元気に。フレイル予防で高齢期をもっと元気に。減塩・健康レシピに挑戦しませんか？
日時／12月10日㈭　午前10時～午後1時
場所／こども発達支援センターふわり2階調理室（入口はツルハ様側）
対象／市民
予定メニュー／鮭と白菜の柑橘鍋、雑穀きのこチャーハン、高野豆腐しらす煮
参加料／500円
定員／15人
持ち物／エプロン、三角巾、マスク
※調理中はマスクを着用してください。
申込期日／11月27日㈭
申込方法／電話または申込フォーム

申込フォームはこちらから

主催／網走市食生活改善協議会
申・問 保健センター ☎㊸8450

妊娠・子育て

全国ひとり親世帯等調査

こども家庭庁では、11月1日現在で全国ひとり親世帯等調査を実施します。この調査は、ひとり親世帯等の生活実態を把握し、今後の福祉対策の充実を図るための重要な調査です。
対象地区の世帯には、11月上旬から調査員が訪問し、調査票を配布します。調査の秘密は厳守されますので、ご協力をお願いします。
※調査票の郵送またはオンラインによる回答です。
問 子育て支援課こども家庭係 ☎㊼5426

環境

3・23日の資源物収集は行いません

3日㈫・23日㈪は祝日のため、資源物収集を行いません。この日が収集日の地区は、次週の収集日に出してください。
問 生活環境課清掃リサイクル係 ☎㊼5419

4日の粗大ごみ収集の申し込み締め切りにご注意ください

4日㈬に粗大ごみ収集をご希望の方は、必ず期日内にお申し込みください。
電話予約：2日㈪　午後4時まで
ネット予約：2日㈪　正午まで
※期日を過ぎた場合、11日㈬収集です。
申・問 生活環境課清掃リサイクル係 ☎㊼5419

羽毛布団・ダウンジャケットを無料回収しています

ダウン率50％以上の羽毛製品を、市役所清掃リサイクル係（1階7番窓口）で無料回収しています。回収した羽毛は洗浄・再利用し、新しい製品へリサイクルしますので、ご協力をお願いします。
問 生活環境課清掃リサイクル係 ☎㊼5419

家庭ごみを自己搬入するときのお願い

明治ごみ処分場へ家庭ごみを搬入する際は、ご自身で搬入物を荷下ろしするようお願いします。
問 生活環境課清掃リサイクル係 ☎㊼5419

福祉

家族介護者リフレッシュの集い

家族介護者の交流会を開催します。日頃の悩みや話題について楽しく話せる交流会に参加してみませんか？

日時／11月14日(土)　午前10時～正午（受け付けは午前9時30分から）
場所／総合福祉センター大集会室
対象／家族を介護している市民
参加費／無料
定員／30人（先着順）
申込期日／11月6日(金)
※介助が必要な方と一緒に参加できますので、お気軽にご相談ください。
※車のない方は無料送迎します。
申・問 網走市社会福祉協議会
☎㊸2472　FAX㊸3919

筆談・要約筆記体験会

聞こえない、聞こえにくい人のために、話した内容を文字で伝える筆談や要約筆記を実際に体験してみませんか？

日時／11月21日(土)　午前10時～正午
場所／エコーセンター
参加費／無料
定員／10人程度
申込期日／11月16日(月)
申・問 社会福祉課障がい福祉係
☎㊼5425

保険・年金・税

固定資産現況調査にご協力を

固定資産税の適正な課税客体把握のため、土地・家屋・償却資産を調査しています。土地の利用状況や家屋の状態などをお尋ねする場合がありますので、ご理解とご協力をお願いします。

【新築・増築家屋の現地調査】
建築基準法に基づく建築確認申請で、建物を新築・増築したとき、建物の完了検査時に現地調査します。

【市への届け出が必要な場合】
建物の新築・増築・解体・所有権移転などをされた場合は法務局での登記手続きが必要ですが、登記をしていない建物は市への届け出が必要です。

問 税務課固定資産税係　☎㊼5409

11月は、固定資産税・都市計画税第4期
国民健康保険料、後期高齢者医療保険料第5期　の納期です

◇納付場所について
納付書裏面記載の金融機関やコンビニのほか、地方税統一QRコード（eL-QR）が印刷されている納付書は、全国のeL-QR対応金融機関窓口で納付できます。（手数料は無料です。）
また、eLお支払サイトや対応するスマートフォン決済アプリによりキャッシュレス納付が可能です。（決済方法やアプリにより手数料・利用料がかかります。）

詳しくはeLお支払サイトをご覧ください。▶

◇口座振替のご案内
一度の手続きで口座振替を継続できますので、不在がちな方に大変便利で確実な納付方法です。
金融機関または市役所税務課窓口に、預貯金通帳と届出印を持参し、手続きをしてください。（市内に店舗のある金融機関が対象です。）

市税関係証明書の交付を本人以外の方が申請する場合には、来庁される方の身分証明書と本人の委任状が必要です。

問 税務課納税係　☎㊼5410

講座・お知らせ

Jアラート全国一斉情報伝達試験

【11月11日(水)　午前11時です。】
市公式LINE、お知らせメール@あばしり、電話・FAXサービスに登録している方へ、試験通知が配信されます。また、FMあばしりを通じ、防災ラジオで試験放送を実施します（当日の災害発生状況などで中止になる場合があります。）。

問 総務防災課防災係　☎㊼5385

今月の防災ラジオ　試験放送日

FMあばしり（78.7MHz）での割り込み放送告知後に試験放送を実施します。

11月13日（金）午後1時

防災ラジオを無料で貸し出ししています

対象は①市内に住所がある世帯、②市内に常設の店舗、作業所、事務所などがある事業者です。
ご希望の方は、防災係までご連絡ください。

問 総務防災課防災係　☎㊼5385

みんぐる講座 五目の具レトルト製品づくり

出来上がり品は持ち帰れます。

日時／11月18日㈬　午前9時30分～午後2時
場所／食品加工体験センターみんぐる
対象／市民
受講料／1800円　※材料価格により変更の場合があります。
定員／12人（申込多数の場合は抽選）
持ち物／エプロン、三角巾、タオル、マスク、ビニール手袋、持ち帰り袋、飲み物
申込日／11月4日㈫の1日のみ
申込方法／電話または申込フォーム

申込フォームはこちらから

申・問 市民活動推進課市民活動推進係 ☎67-5390　ID12462

令和9年二十歳（はたち）の集い

日時／令和9年1月10日㈯　午後1時～2時30分
場所／エコーセンター
式典：エコーホール
交流会：アトリウムロビー
対象／平成18年4月2日から平成19年4月1日までに生まれた方
内容／式典、交流会
案内状／網走市の住民基本台帳に登録されている方には、12月下旬までに案内状を送付します。
住民登録を市外に移された方／11月26日㈭までに市公式サイトまたは申込フォームよりお申し込みの方には、案内状を送付します。

申込フォームはこちらから

※案内状をお持ちでない方は当日会場で受け付けしますので、本人確認書類（顔写真付きは1点、その他は2点以上）を持参してください。
主催／網走市、網走市教育委員会
【代表者募集】
式典で、「誓いのことば」、「記念品受領」をしていただく方を各1名募集します。
申込方法／11月26日㈭までに市公式サイトよりお申し込みください。
【交流会出演者募集】
交流会で演奏などを行っていただく方を募集します。
対象／二十歳の集い対象者個人または個人を含む団体
申込方法／11月26日㈭までに市公式サイトよりお申し込みください。

市公式サイトはこちらから

申・問 社会教育課生涯学習係 ☎43-3705　ID2096

網走市ヒグマ講座

ヒグマの生態や遭遇時の対策を学ぶ講座です。

日時／11月8日㈰
子どもの部：午後1時30分～2時30分
一般の部：午後2時45分～4時30分
場所／エコーセンター大会議室
対象／市民
参加費／無料
定員／各部50人（応募多数の場合抽選）
申込期日／11月1日㈰
申込方法／電話または申込フォーム

申込フォームはこちらから

問 農林課耕地林務係 ☎67-5455

11月は犯罪被害者月間です

犯罪の被害に遭われた方やそのご家族が、一日も早く平穏な生活を取り戻せるよう、地域社会全体の理解と支援が必要です。

市では令和6年に「犯罪被害者等支援条例」を制定し、見舞金の支給など、被害に遭われた方を支援しています。

この機会に、犯罪被害について考えてみませんか？

問 市民活動推進課市民活動推進係 ☎67-5390

シグナル　11月13日～11月22日は冬の交通安全運動

- **早朝、夜間は路面凍結のおそれがあります。早めにスタッドレスタイヤに交換しましょう！**
- **年末に向けてお酒を飲む機会が増えます。飲酒運転は絶対にやめましょう！**

【生活道路における法定速度の引き下げ】

令和8年9月1日から生活道路における自動車の法定速度が**60km/hから30km/h**に引き下げとなりました。

法定速度が引き下げられる道路は、主に地域住民の日常生活に利用されるような、**中央線等がない道路（＝生活道路）**です。

決められた速度の範囲内であっても、道路や交通の状況、天候や視界などをよく考えて、安全な速度で走りましょう。

北海道警察の啓発チラシもご覧ください▶

オホーツク・文化交流センター（エコーセンター2000）

お問い合わせはこちら↓
●各イベント、講座について　生涯学習係　TEL㊸3705
●施設に関して・お部屋の予約　管理係　FAX㊺0733　TEL㊸3704

最新情報はこちら↓

網走市寿大学第9回教養講座

寿大学生以外の方も、聴講できます。ぜひ、お気軽にご参加ください。

日 11月11日㈬午前10時～12時
場 エコーセンター エコーホール
内 「筋肉について」
【講師】 山崎整骨院院長　山崎　順造　氏
費 無料　**申** 当日
問 生涯学習係（エコーセンター内）

北海道科学大学連携講座「つくって遊ぼう！網走3Dものづくりラボ～クリオネをつくってゲームに挑戦！～」

３DCGソフトでクリオネの３Dモデルを作り、３Dプリンターで立体的に印刷してゲームで遊ぼう！デジタルものづくりの面白さを体験！

日 11月14日㈯
小中学生▼午前10時～12時
一般▼午後2時～午後4時
場 エコーセンター　3階 学習室
対 **小中学生** 市内の小学3年生～中学3年生
一般 高校生以上の市民
【講師】 木村　尚仁　氏（北海道科学大学工学部教授）
峨家　大尚　氏（株式会社ｉｐｓｅｒａ代表取締役）
定 20名（定員を超えた場合抽選）
費 無料
▼持ち物 筆記用具
申 **申込期日** 11月4日㈬
申込方法 申込フォーム、電話
問 生涯学習係（エコーセンター内）

一般　小中学生
お申込はこちら

令和8年度　あばしりまなび塾フェスティバル

エコーセンターが市民みんなの学びのテーマパークに！
市民団体による様々な体験ブースやパフォーマンスで、みんなで楽しみ、みんなで学ぶ、生涯学習フェスティバルを開催します！

日 11月23日(月・祝)
午前10時30分～午後4時
場 エコーセンター全館
内 市民団体による体験ブース（工作、楽器演奏など）やロビーパフォーマンス、子どもフリーマーケット、クリスマスツリー点灯式
費 無料　※一部有料の体験ブース有
申 申込不要、入退場自由
問 あばしりまなび塾フェスティバル実行委員会事務局（エコーセンター内）
☎㊸3705

網走市民まなびすと講座「大人の給食講座～スペシャルカレー編～」

今も昔も子どもたちから大人気の給食「スペシャルカレー」を調理・実食しながら、網走の給食の特徴や工夫などを学べます！

日 11月28日㈯午前10時～午後2時
場 エコーセンター　1階クッキング室
対 市民（高校生以上）
【講師】 三上 奈津樹 氏（潮見小学校学校給食調理員）
定 20名（定員を超えた場合抽選）
費 500円
持ち物▼ エプロン、バンダナ、ハンカチ、マスク、飲み物
申 **申込期日** 11月12日㈭
申込方法 申込フォーム、電話
問 生涯学習係（エコーセンター内）

お申込はこちら

親子クラシック2026「クラデビ♪」～赤ちゃんと一緒にクラシックデビュー～

赤ちゃんも一緒にクラシック！走り回っても、泣いちゃっても、途中で席を立っても大丈夫！気軽にお申し込みください。前日には大人向けのナイトコンサートも開催します。

●ナイトコンサート
日 12月4日㈮午後7時～7時45分
場 エコーセンター アトリウムロビー
申 不要

●デイコンサート
日 12月5日㈯午前10時30分～11時30分
場 エコーセンター エコーホール
定 **前部▼**特設マット席 30組
（未就学児がいる家庭限定 3～4名ほど座れます）
◎要申込(定員を超えた場合は抽選)
後部 通常一般座席

費 無料
申 **申込期日** 11月26㈭
申込方法 フォーム、電話、窓口

お申込はこちら

今月の休館日（エコーセンター）
2日㈪、16日㈪、30日㈪
開館時間 午前9時～午後10時

市立図書館

☎㊸2426　FAX㊺2792

最新情報はこちら↓

今月の展示棚

日 11月1日㈰～29日㈰

●一般コーナー
「子育て応援本」
「家族の日」「家族の週間」「秋のこどもまんなか月間」に合わせて、子育てに関する本を集めます。



●児童コーナー
「のりものだいすき」
車に船、飛行機など・・・。のりものだいすきな子あつまれ！

●ティーンズコーナー
「情報って、なんだ？～しくみやリスクを学ぼう～」
誰もが簡単に情報にアクセスしたり、発信したりすることができる現代。生活が便利になる一方で、トラブルに発展することも。情報を正しく扱うための本を特集します。

凡例
日 日時　場 会場　対 対象　内 内容　定 定員　費 費用　申 申し込み方法　問 問い合わせ(申込)先　HP ホームページアドレス　e Eメールアドレス

凡例 日日時 場会場 対対象 内内容 定定員 費費用 申申し込み方法 問問い合わせ(申込)先 HPホームページアドレス eEメールアドレス

●2階地方資料コーナー
「写真集を楽しもう!地方資料!」
地方資料コーナーにも様々なジャンルの写真集があります。北海道の動物や自然など、見ているだけで楽しめる写真集を集めました。

よみきかせ会

日7日、14日、21日、28日（各土曜日）午後2時～
場図書館1階えほんのもり
【よみて】
7日　声の図書館「そよかぜ」さん
14日　よみきかせ会ハイジさん
21日　網走南ケ丘高等学校演劇部さんまたは図書館職員
28日　サークル「声の教室」さん

0歳からのおやこで楽しむよみきかせ会

日11月25日(水)午前11時30分～11時50分
場図書館1階えほんのもり

大人のためのミニ朗読会(対面朗読)

日11月25日(水)午後1時30分～3時
場図書館2階ボランティア室
【よみて】声の図書館そよかぜさん
内豊田巧著「駅に泊まろう!」ほかを朗読します。
申当日会場で受け付けします。

今月の休館日（図書館）
2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月・祝)
27日(金・月末整理日)、30日(月)
開館時間
午前9時30分～午後7時(火～土)
午前9時30分～午後5時(日・祝)

総合体育館

最新情報はこちら↓
☎㊸3647
FAX㊸3550
【体育施設指定管理者】
日専連オホーツク網走↓
☎㊺5655

募集　市民健康プール 水泳教室・健康増進講座

日12月2日(水)～2月2日(火)
場市民健康プール
●水泳教室（各8回予定）
対小学生、幼児（5歳以上未就学児）
費4千円（入館料・保険料含む）
●健康増進多目的ルーム講座(各6回予定)
内ピラティス、ヨガ、バレトン、太極拳など（実施種目については変更になる場合があります）
費3千円（入館料・保険料含む）
◎教室及び講座は、開催日時、定員が異なります。(定員を超えた場合は抽選)
申申込期間10月27日(火)～11月8日(日)
申込方法市民健康プール窓口※電話申込不可。
受付時間
午前10時～午後8時（火～金）
午前10時～午後4時（土・日・祝）
問市民健康プール☎㊸0450

今月の休館日(体育館)　なし
開館時間
午前9時～午後9時30分(火～土)
午前9時～午後5時(日・月・祝)
今月の休館日(市民健康プール)
2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、30日(月)
開館時間
午前10時～午後9時30分(火～土)
午前10時～午後4時30分(日・祝)

市立美術館

☎㊹5045
FAX㊹5062
最新情報はこちら↓

「松浦　進　展」

版画家・松浦進の作品を展示します。
日～11月8日(日)
場美術館 第2展示室
費高校生以上500円　小中学生250円
◎網走市・斜里町・清里町・小清水町・大空町の小中学生は土曜日無料
◎常設展示も観覧できます。



共催展 第20回網走市立美術館友の会会員展

日11月17日(火)～22日(日)※初日は午後1時から
場美術館　第2展示室
費無料

第73回写真道展 網走移動展

日11月28日(土)～12月20日(日)
場美術館　第2展示室
費高校生以上200円　小中学生100円
◎網走市・斜里町・清里町・小清水町・大空町の小中学生は土曜日無料
◎常設展示も観覧できます。

●解説会
日12月6日(日)午前11時～　1時間程度
場美術館　展示室内
【講師】佐々木砂宗氏（佐々木写真館）

臨時休館（展示替えのため）

日11月10日(火)、11日(水)

今月の休館日（美術館）
2日(月)、9日(月)～11日(水)、16日(月)、23日（月・祝）、30日(月)
開館時間　午前10時～午後4時

市立郷土博物館

☎㊸3090
FAX㊶3020
最新情報はこちら↓

初心者向け水鳥観察会

網走川にいる水鳥の観察と、野鳥についての講座を行います。動きの少ない水鳥の観察は、初心者の方も楽しめます。
日11月7日(土)　午前9時～12時
場モヨロ貝塚館
定25名
申電話(郷土博物館)・申込フォーム
お申込はこちら

動物の骨・鑑定会

「この骨なんのホネ?」ホネ好き中学生が、お持ちの動物の骨を鑑定します。この日限定の骨格標本の特別展示も開催。あわせてご来場ください。
日11月21日(土)午前10時～午後3時

エコーだより「まちの元気」では市民のみなさまからのさまざまな情報を募集しています。
エコーだより広報掲載申込書は網走市公式サイトからダウンロードできます。
原稿締め切りは　12月号・10月26日(月)/1月号・11月26日(木)　社会教育課生涯学習係（エコーセンター2000内）まで

※入退場自由
場 郷土博物館
定 なし（見学のみも可）
費 骨持参の方は無料（見学のみの場合は別途入館料）



今月の休館日（郷土博物館・モヨロ貝塚館）
2日(月)、3日(火・祝)、9日(月)、16日(月)、23日(月・祝)、30日(月)
開館時間　午前9時～午後4時

濤沸湖水鳥・湿地センター

☎・FAX㊻2400

最新情報はこちら→

今月の休館日（濤沸湖水鳥・湿地センター）
2日(月)、9日(月)、16日(月)、24日(火)、30日(月)
開館時間　午前9時～午後5時

北方民族博物館

☎㊺3888
FAX㊺3889

最新情報はこちら→

ロビー展
「タイガの彫刻家 ～トナカイの角に想いを込めて」

トナカイ牧民として暮らすナラン・ジャルガル氏の作品を中心に、トナカイ角製の彫刻を紹介します。

日 10月31日(土)～12月13日(日)
場 北方民族博物館ロビー
費 無料

ロビー展
「北に魅せられた人3 ロシア文学研究者中村健之介」

ロシア正教を日本に伝えたニコライの日記を発見した、ドストエフスキーの研究家で北海道大学名誉教授の故・中村健之介氏について紹介します。

日 10月31日(土)～12月13日(日)
場 北方民族博物館ロビー
費 無料

「芸術週間」
常設展示観覧無料

日 11月1日(日)～7日(土)
※芸術週間期間中は無休

第15回はくぶつかんまつり

日 11月3日（火・祝）
場 北方民族博物館
内 詳細はHP等でお知らせします。

講座
「トナカイ角の彫刻づくりについて」

日 11月15日(日)午前10時～11時30分
場 北方民族博物館　講堂
対 一般
定 20名（要申し込み）
【講師】 西村幹也氏（NPO法人北方アジア文化交流センターしゃがぁ理事長）
費 無料
申 電話

講習会
「羊毛でつくるフェルトの小物」

日 11月20日(金)午前9時30分～午後0時30分
場 北方民族博物館　講堂
対 一般
定 20名（要申し込み）
【講師】 橘記子氏（フェルト作家）
費 500円（材料費）
申 電話



講座
「北米のアイヌ文化資料」

日 11月29日(日)午前10時～11時30分
場 北方民族博物館　講堂
対 一般
定 20名（要申し込み）
【講師】 出利葉浩司氏（元北海道博物館副館長）
費 無料
申 電話

今月の休館日（北方民族博物館）
9日(月)、16日(月)、24日(火)、30日(月)
開館時間
午前9時30分～午後4時30分

みんなの元気！

市民の「元気な活動」の情報を掲載しています。

野鳥観察会のお知らせ

濤沸湖のほとりで野鳥観察を行います！初心者も大歓迎です！

日 11月15日(日)午前10時～11時
場 濤沸湖水鳥・湿地センター
集合場所▼ 同センター駐車場
対 一般　**費** 無料　**申** 不要
持ち物▼ 汚れてもよい服装、動きやすい靴、あれば双眼鏡
申 日本野鳥の会オホーツク支部・事務局　城石さん080-5587-6081

にじいろ音楽祭2026

どんな人にも個性という色がある。自分の色彩を奏でる時、平等と思いやりという美しい平和の虹があらわれる。それは、かけがえのない生命の色彩。夢と希望の音楽祭にぜひお越しください。

日 11月28日(土)午後1時30分～3時20分
場 エコーセンター　アトリウムロビー
内 各団体の歌、手話歌、音楽演奏、紙芝居の朗読
出演者全員でにじいろ音楽祭テーマ曲『ひかり』を合唱
出演団体▼ 網走市身体障害者福祉協会、クリオネ手話っち、日本体育大学付属高等支援学校、夢の樹オホーツク、朗読サークル・アミーチ
〈共催〉 網走市、オホーツク・文化交流センター
問 にじいろ音楽祭実行委員会　井上さん090-8429-3905

あばしり健康ダイヤル24

網走市民限定サービスのため、ホームページ上にはフリーダイヤル番号の掲載はしておりません。毎月の「広報あばしり」裏表紙をご覧ください。

問い合わせ：保健センター（☎43-8450）

認知症相談専門ダイヤル
☎0152-67-8475
（網走市認知症地域支援推進員）

ご本人・ご家族が認知症について『気になること』や『不安や悩み』などがあるとき、いつでもお電話ください。
（夜間や不在時は留守番電話になります）

空き缶の捨て方



・タブは缶から外さないようにしましょう
・ボトル缶のキャップはつけたままにしましょう
・中にタバコは入れないでください。

問／生活環境課清掃リサイクル係　TEL67-5419

網走市交通事故状況

令和８年10月12日現在
累積件数（網走警察署提供）

■発生件数	26	件
（前年比	＋ 9	件）
■死　者	0	人
（前年比	－ 1	人）
■傷　者	31	人
（前年比	＋ 10	人）

人のうごき

人口	30,897人	（－32）
男	15,138人	（－24）
女	15,759人	（－8）
世帯	17,574世帯	（＋6）

令和８年９月末現在（前月比）

広報 あばしり

令和８年11月号　No. 807
発行／網走市
編集／企画調整課広報広聴係
〒093－8555
網走市南５条東１丁目10番地
☎ 0152－44－6111
FAX 0152－43－5404
Eメール
ABA-SITYOU@city.abashiri.hokkaido.jp
網走市公式サイトアドレス
https://www.city.abashiri.hokkaido.jp/
この広報紙は再生紙を使用しています。

11月の相談日

弁護士法律相談　～法的な解決手段を要する困りごとなど～
①相談日：11日(水)　予約受付日：４日(水)、５日(木)
②相談日：24日(火)　予約受付日：17日(火)、18日(水)
相談時間：午前９時30分～11時（30分/人）※定員になり次第締め切り
※要予約（電話のみ）午前８時45分～午後５時30分　市民活動推進係 TEL67-5390

人権相談　～いじめや差別・いやがらせ・DVなどの人権問題～
11日(水)午後１時～３時　庁舎１階市民相談室　社会福祉課庶務係 TEL67-5423

行政相談　～生活の困りごとや役所の手続きでわからないこと・苦情・意見など～
13日、27日(金)午前10時～正午　庁舎１階市民相談室 市民活動推進係 TEL67-5390

健康相談　～健康管理・栄養管理のことなど～
月～金曜日　午前９時～午後４時　保健センター TEL43-8450

年金相談　～国民年金のことなど～
17日(火)午前10時～午後４時　エコーセンター　開催日の1カ月前より予約を受け付けします。
※予約受付・問い合わせ／TEL0157-25-8703(北見年金事務所)

女性相談　～女性が抱える悩みごとなど～
月～木曜日　午前９時～午後５時　子育て支援課こども家庭係 TEL67-5426

ひとり親相談　～ひとり親家庭の生活・就労・母子貸付金など～
火～金曜日　午前10時～午後５時　子育て支援課こども家庭係 TEL67-5426

公害苦情相談　～異臭・騒音などの公害への苦情～
月～金曜日　午前９時～午後５時　生活環境課環境対策係 TEL67-5418

労働相談　～労働条件・職場環境のことなど～
月～金曜日　午前９時～午後５時　商工労働課商工労働係 TEL67-5513

消費生活相談　～悪質訪問販売・クーリングオフのことなど～
月～金曜日　午前10時～午後４時　消費者相談室 TEL44-7076

生活困窮、成年後見人制度などの相談（生活サポートセンター・らいと）
月～金曜日　午前９時～午後５時　網走市社会福祉協議会　TEL67-7095 または 67-6555

家庭児童・教育相談　～いじめや不登校など、家庭・子どもに関する悩みごと～
月～金曜日　午前９時～午後５時　家庭児童・教育相談室　TEL0120-78-3387

こころの健康相談　～不眠・アルコールなどの依存問題・うつ病・統合失調症・高次脳機能障害など～
思春期相談　～心や身体の悩み・不登校・ひきこもり・摂食障害・家庭内暴力など～
精神科医による相談（月１回、要予約）
保健師による相談（随時）月～金　午前９時～午後５時　網走保健所 TEL41-0697

ギャンブル依存の相談（ギャンブル依存自助グループ・ＧＡオホーツク北見）
毎週木曜日　午後７時30分～８時30分
随時相談　　午後８時～10時　TEL090-6444-2456

交通事故巡回相談　～交通事故での困りごとなど～
12日(木)　午前９時～正午（巡回相談）オホーツク総合振興局交通事故相談所
※要予約（相談日の５開庁日前の正午まで）予約なしの場合、中止となります。
予約受付・問い合わせ　オホーツク総合振興局保健環境部環境生活課 TEL41-0627

貸金業苦情相談専用フリーダイヤル　～貸金業に関する苦情申し立てまたは相談～
毎週月曜日、金曜日　午前10時～正午、午後1時～午後4時
フリーダイヤル　0120-1-78372　※その他の時間帯も道庁環境生活部消費生活課（TEL011-231-4111内線24-527）で相談受け付け（通話料がかかります）

若者の働くことや進路の悩み　（オホーツク若者サポートステーション網走出張所相談窓口）
毎週木曜日　午前10時～午後４時　勤労者総合福祉センター（桂町２丁目１番３号）
問い合わせ　0157-57-3136（オホーツク若者サポートステーション）

創業相談窓口　～網走商工会議所、日本政策金融公庫北見支店による創業相談～
第３火曜日　午後１時～午後５時　網走商工会議所　※要予約　TEL43-3031

事業承継相談窓口　～網走商工会議所、北海道よろず支援拠点による事業承継相談～
第３木曜日　午前10時～午後５時　網走商工会議所　※要予約　TEL43-3031

11月の休日当番病院　受診の際には事前にご連絡ください

日	内科	外科
1	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 ☎61-3099	網走記念病院 潮見153　☎６１－０１０１
3	網走中央病院 南６東１　☎４４－８６１１	網走厚生病院 北６西１　☎４３－３１５７
8	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 ☎61-3099	網走厚生病院 北６西１　☎４３－３１５７
15	なかむら内科ハートクリニック 潮見7－14－7　☎６７－５１１１	網走厚生病院 北６西１　☎４３－３１５７
22	網走市休日内科急病センター (網走厚生病院内)北6西1 ☎61-3099	網走厚生病院 北６西１　☎４３－３１５７
23	こまばクリニック 駒場北４－１－１　☎６７－５３１０	網走厚生病院 北６西１　☎４３－３１５７
29	網走脳神経クリニック 駒場北5－84－7　☎６７－５１３１	網走厚生病院 北６西１　☎４３－３１５７

※急病のための診療ですので、一般の外来診療を受ける方はご遠慮ください。
また、診察時間は午前９時から午後５時までです。